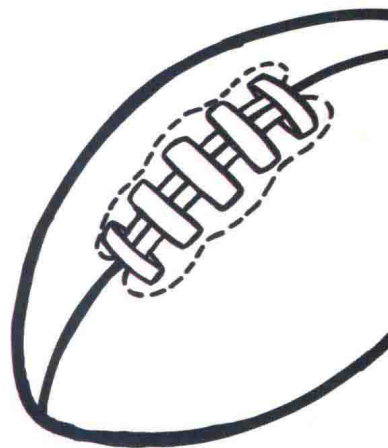




玩转



美式 橄榄球

IQB 爱球宝课程研发中心 编

人民邮电出版社

北京

CONTENTS

目录

A/ 风靡美国，有安全保障的特色运动

01 和平时代的战争游戏	12
近 200 年的领地争夺战	13
全美最具影响力的体育运动	14
02 独具特色的规则设置	18
烤肉架式的比赛场地	19
分工明确的战斗队伍	21
空地一体的得分方式	32
分秒必争的比赛时间	34
03 安全的运动保障	35
全面的运动护具	36
安全的运动形式	42
专业的运动指导	43
04 完善的战场规则	45
独特的判罚方式	46
各司其职的裁判	57
清晰的判罚手势	62

B/ 让青少年智慧成长，打造未来的演练场

01 勇者的运动，提升身体素质	72
超人的速度	73
过人的力量	73
持续的耐力	74
高度的灵敏	74
极限的柔韧	75
02 智者的游戏，塑造完美人格	76
打造勇敢的品质	77
塑造乐观的心态	78
锻炼独立的能力	79
树立协作的意识	80
培养思考的习惯	82
03 球场如职场，打造成功未来	84
最有价值球员成为美国总统	85
橄榄球队长成为上市公司的创始人	85

C/ 术业专攻的基础训练

01 勇往直前的进攻组	87
布置战术 - 四分卫	88
强行突破 - 跑锋	95
远程轰炸 - 外接手	98
攻守兼备 - 近端锋	100
保驾护航 - 进攻线	102
02 固若金汤的防守组	105
四分卫噩梦 - 防守线	106



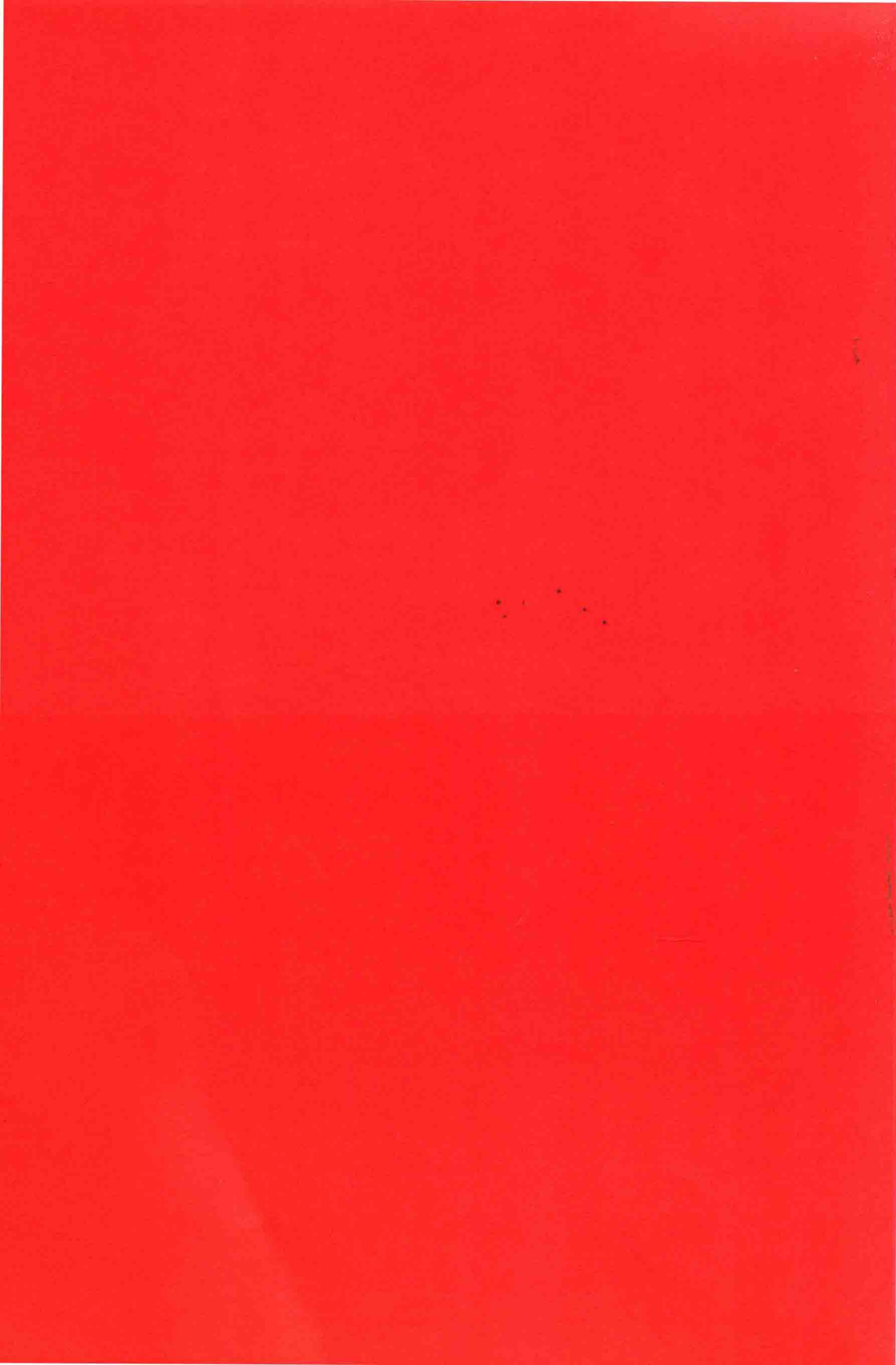
跑锋杀手 - 防守线卫	110
外接手天敌 - 角卫	112
最后防线 - 安全卫	113
03 出奇制胜的特勤组	115
百步穿杨 - 射门	115
以退为进 - 弃踢	117
吹响号角 - 回攻	118
04 丰富多彩的训练法	119
M 型跑动	121
团队达阵	122
传球“射门”	123
传球训练	124
战舰大战	125
传球接力	126
交递球接力	127
1V1 扯旗	128
路线跑动	129
接球推进	130
空中对接	131
W 型跑动与接球	132
踢球与回攻	133
真假跑练习	134
星状跑动	135
传球入桶	136
绳梯训练 1	137
绳梯训练 2	138
疯狂接球	139
变向追逐	140
“悬崖勒马”	141
防守追踪	142



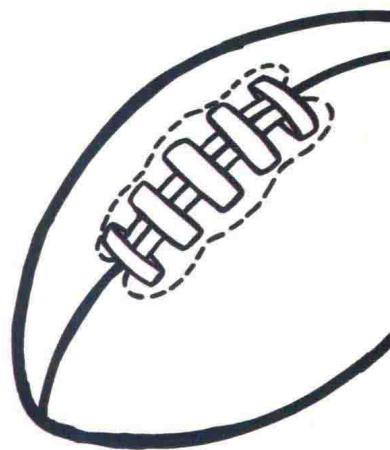
D/ 变化莫测的阵型

01 攻城掠地的进攻阵型	144
I 阵型	145
Pro-set 阵型	146
Shotgun 阵型	146
Trips 阵型	147
Wishbone 阵型	147
02 变化莫测的防守阵型	148
4-3 阵型	149
3-4 阵型	149
4-4 阵型	150
5-2 阵型	150
5-3 阵型	151
5-4 阵型	151
6-2 阵型	152
6-3 阵型	152
7-2 阵型	153
3-3 阵型	153
橄榄球术语索引 INDEX	154

 **IQB爱球宝[®]**



玩转



美式
橄榄球

IQB 爱球宝课程研发中心 编

人民邮电出版社

北京

PREFACE

前言

作为美式橄榄球运动的推广者，我们发现这项全美第一大体育运动在国内受到了越来越多人的关注。由于大家对美式橄榄球运动不是很了解，很多人第一感觉就是一群戴着头盔、穿着护甲的大力士横冲直撞，或是这项运动太野蛮了、太容易受伤，中国人不适合参与。其实这都是由于不熟悉这项运动而产生的误解。

美式橄榄球是一项勇者的运动，智者的游戏，也被称为和平时代的战争游戏。在橄榄球场上不但要有强壮的身体，更要有智慧的头脑。由于球场上位置众多，每个位置对球员的特质要求也不同，任何人都可以在橄榄球场上找到自己的位置，所以是一项男女老少都可以参与的安全运动。

为了让大家更加了解美式橄榄球运动，书中首先介绍了美式橄榄球运动发展的历史和比赛规则，让大家能看懂橄榄球比赛。其次，让青少年家长理解橄榄球运动对成长的助力作用，支持他们参与到橄榄球运动中，让我们的孩子智慧成长。为了满足初学者的需要，本书采用了图文并茂的方式，介绍美式橄榄球的训练方法和常用的战术阵型等。

希望此书可以帮助国内美式橄榄球爱好者深入了解这项运动，进一步感受美式橄榄球的魅力，让更多的人参与其中。



FOREWORD

推荐序

橄榄球是一项勇敢者的游戏，更是一项充满智慧的运动。这与中国人所推崇的智勇双全的品质非常契合。现在中国参与橄榄球运动的青少年人数正在急剧增长，我们坚信通过参与橄榄球运动可以让青少年在身体和心智方面都得到健康地发展，同时也可以为成年人提供通往成功必备的宝贵技能。

爱球宝作为 NFL 腰旗橄榄球项目的合作伙伴，清楚地认识到橄榄球运动对于参与者群体的益处，无论是同事们、同学们、队友们还是朋友之间。他们一直致力于橄榄球运动在中国的推广，尤其是青少年橄榄球项目的普及。我们真诚地希望本书可以让更多人开始了解并参与到橄榄球这项伟大的运动。

Football is a strategic game for the brave and wise, qualities that are highly praised in Chinese culture. China is seeing a boom in youth football as it is seen as providing the best lessons in teamwork, interdependence and leadership. We strongly feel that participating in football can help youth grow healthily in body and in mind and provide the valuable skills necessary to succeed as adults.

As a partner of NFL FLAG Football Program, IQB has seen the benefits football can bring to a group of people-whether colleagues, classmates, teammates or friends and has worked tirelessly to promote the game of football in China, especially amongst youth. We hope this book can help expose more to learn about and play our great game.



NFL CHINA

CONTENTS

目录

A/ 风靡美国，有安全保障的特色运动

01 和平时代的战争游戏	12
近 200 年的领地争夺战	13
全美最具影响力的体育运动	14
02 独具特色的规则设置	18
烤肉架式的比赛场地	19
分工明确的战斗队伍	21
空地一体的得分方式	32
分秒必争的比赛时间	34
03 安全的运动保障	35
全面的运动护具	36
安全的运动形式	42
专业的运动指导	43
04 完善的战场规则	45
独特的判罚方式	46
各司其职的裁判	57
清晰的判罚手势	62

B/ 让青少年智慧成长，打造未来的演练场

01 勇者的运动，提升身体素质	72
超人的速度	73
过人的力量	73
持续的耐力	74
高度的灵敏	74
极限的柔韧	75
02 智者的游戏，塑造完美人格	76
打造勇敢的品质	77
塑造乐观的心态	78
锻炼独立的能力	79
树立协作的意识	80
培养思考的习惯	82
03 球场如职场，打造成功未来	84
最有价值球员成为美国总统	85
橄榄球队长成为上市公司的创始人	85

C/ 术业专攻的基础训练

01 勇往直前的进攻组	87
布置战术 - 四分卫	88
强行突破 - 跑锋	95
远程轰炸 - 外接手	98
攻守兼备 - 近端锋	100
保驾护航 - 进攻线	102
02 固若金汤的防守组	105
四分卫噩梦 - 防守线	106



跑锋杀手 - 防守线卫	110
外接手天敌 - 角卫	112
最后防线 - 安全卫	113
03 出奇制胜的特勤组	115
百步穿杨 - 射门	115
以退为进 - 弃踢	117
吹响号角 - 回攻	118
04 丰富多彩的训练法	119
M 型跑动	121
团队达阵	122
传球“射门”	123
传球训练	124
战舰大战	125
传球接力	126
交递球接力	127
1V1 扯旗	128
路线跑动	129
接球推进	130
空中对接	131
W 型跑动与接球	132
踢球与回攻	133
真假跑练习	134
星状跑动	135
传球入桶	136
绳梯训练 1	137
绳梯训练 2	138
疯狂接球	139
变向追逐	140
“悬崖勒马”	141
防守追踪	142



D/ 变化莫测的阵型

01 攻城掠地的进攻阵型	144
I 阵型	145
Pro-set 阵型	146
Shotgun 阵型	146
Trips 阵型	147
Wishbone 阵型	147
02 变化莫测的防守阵型	148
4-3 阵型	149
3-4 阵型	149
4-4 阵型	150
5-2 阵型	150
5-3 阵型	151
5-4 阵型	151
6-2 阵型	152
6-3 阵型	152
7-2 阵型	153
3-3 阵型	153
橄榄球术语索引 INDEX	154